




3月21日(水) 祝日スケジュール



	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
STUDIO		10:30~ (45) バレトン 村上		12:00~ (75) ヨガ 富澤	13:45~ (45) パワーエクササイズ 森田・野々下	14:45~ (45) ミット45 野々下			
AQUA			11:00~ (90) プライベートレッスン 川崎		<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> プライベートレッスンの予約は 3月14日(水)より承ります。 </div>				

バレトン / 村上 仁菜

フィットネス・バレエ・ヨガの動きを
 組み合わせた裸足で行うエクササイズです。
 足裏の感覚を目覚めさせ、関節に無理なく
 筋力や柔軟性を得ることができます。

パワーエクササイズ / 森田・野々下

音楽MAX! テンションMAX!
 今までにない雰囲気の中、ハードな
 トレーニングで全身くまなく鍛えていきます。